

Las Creencias Centrales

Todos ven el mundo de una manera distinta. A dos personas pueden tener una experiencia idéntica pero interpretarla en maneras muy distintas. Las **creencias centrales** que tenemos influyen cómo interpretamos el mundo y las cosas que nos pasan.

Se puede pensar en las creencias centrales como las gafas de sol. Todos tienen un “tono” distinto que influye cómo ven el mundo.



A muchas personas tienen creencias centrales negativas que tienen consecuencias malas. Para empezar a desafiar tus creencias centrales negativas, necesitas identificar qué son. Los siguientes son ejemplos comunes:

No soy digno de ser amado	Soy tonto	Soy aburrido
No soy suficiente	Soy feo	No tengo valor
Soy malo	Soy anormal	No merezco nada

¿Qué es una creencia central negativa que posees? _____

Escribe tres ejemplos de evidencia en contra a la creencia.

1. _____

2. _____

3. _____